



## E-KÜLALISTUND – KOHTUME ÜHISES VIRTUAALSES KLASSIRUUMIS TUNNIKAVA

<b>Tunni teema:</b>	<b>#168 Kuidas oma vaimset tervist hoida?</b>			
<b>Külalisõpetaja:</b>	<b>Ailen Suurtee, Peaasi.ee e-nõustaja, kliiniline psühholoog</b>			
<b>Õpilased:</b>	4.-7. klass			
<b>Tunni õpieesmärk:</b>	Õpilane teab/oskab ära tunda, mis on peamised vaimse tervise ohumärgid, ning on läbi mõelnud, kuidas oma vaimset tervist endale sobivatel viisidel hoida.			
<b>Seos RÕK-iga:</b>	Enesemääratluspädevus, õpipädevus			
<b>45 minutise tunni ülesehitus:</b>	<table><tr><td><b>5 min</b> ettevalmistus</td><td><b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga</td><td><b>20 min</b> iseseisev õppimine</td></tr></table>	<b>5 min</b> ettevalmistus	<b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>20 min</b> iseseisev õppimine
<b>5 min</b> ettevalmistus	<b>17 + 3 min</b> ülekanne + küsimused vastused külalisõpetajaga	<b>20 min</b> iseseisev õppimine		
<b>Tunni ettevalmistus õpetajatele ja õpilastele:</b>	Vajalikud vahendid: <b>arvuti, internetiühendus, kõlarid või kõrvaklapid, tunnitööleht välja printituna/ alla laadituna valmis elektrooniliseks täitmiseks.</b>  <b>ETTEVALMISTUS</b> Paluge õpilastel välja printida/alla laadida (ning valmistuda elektrooniliselt täitma) tunniks vajalik tööleht. Paluge õpilastel 5 minutit enne e-külalistunni algust avada arvuti ja e-külalistunni Youtube'i link. Paluge neil logida sisse Youtube'i keskkonda, et saaksid edastada video ajal tekkinud küsimusi.			
<b>Tunni teema taust:</b>	Enda vaimse tervise eest hoolitsemine on oluline igal ajahetkel ja kõigi jaoks. Eriti oluline on selline oskus olukorras, kus ühiskonnas on tavapärasest enam väljakutseid. Vaimse tervise eest hoolitsemine ei ole oskus, mis tuleb üleöö, õppimata ja katsetusteta. Seda tähtsam on alustada vastavate põhioskuste omandamisega varasest east.			

<b>Ülesanne video ajal, häälestus</b>	<b>ÜLESANNE VIDEO VAATAMISE AJAKS</b> Paluge õpilastel üles märkida 2 küsimust, mis video vaatamise ajal tekkis ning esitada need Youtube'i vestluses. Palun lugeda all olevat juhendit, mis on ka õpilaste töölehel.
<b>Otseülekanne vaatamine ja küsimuste esitamine 20 min</b>	<b>KÜSIMUSTE ESITAMINE KÜLALISÕPETAJALE</b> <b>Küsimuste esitamise juhend õpilastele:</b> Mõttele videot vaadates, kas Sul tekkis mõni küsimus, millele sooviksid vastust. Edasta see Youtube'i vestlusesse viisil: <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?</i></li></ul> Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal videot vaatavad. Võib juhtuda, et kõigile küsimustele ei jõua otseülekandes vastata. Mida varem jõuate küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.
<b>Iseseisev õppimine 20 min</b>	<b>Tööleht õpilastele:</b>  <b>Tööleht “Kuidas oma vaimset tervist hoida?”</b>  Me teame, et trenni peab tegema selleks, et terve olla. Samamoodi nagu trenn on vajalik meie kehale, on olemas tegevused ja teadmised, mis on vajalikud vaimse tervise hoidmiseks. <b>Tänases e-külalistunnis saad sa teada, miks on vaja, et meie meel oleks terve ja mida me saame ise selleks teha.</b>  <b>Kasuta töölehte nii:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• enne otseülekannet vasta küsimustele,</li><li>• otseülekanne ajal küsi küsimusi</li><li>• peale otseülekannet aruta teemat oma klassikaaslasega ja lahenda ülesanne</li></ul>

## ENNE OTSEÜLEKANNET VASTA KÜSIMUSTELE

Mis sa arvad, miks on vaimse tervise hoidmine oluline?

.....  
.....

## OTSEÜLEKANDE AJAL KÜSI KÜSIMUSI

Selleks, et saada vastuseid enda jaoks olulistele küsimustele saad Youtube otseülekande ajal külalisõpetajalt küsimusi küsida. Selleks lisa vestlusesse oma küsimus viisil: **Kaari 12. klass, Kurtna Kool. Kuidas saada presidendiks?**

Ole küsimust sõnastades viisakas ja täpne. Sinu küsimusi näevad kõik, kes samal ajal otseülekannet vaatavad. Mida varem jõuad küsimused saata, seda suurema tõenäosusega jõuame vastata.

## OTSEÜLEKANDE JÄREL LOO ENDALE NÄDALAPLAAN ISEENDA TOETAMISEKS

Lisaks füüsilisele liikumisele, mis on kasulik meie kehale, peame tegutsema ka selleks, et hoida tervena enda meel. Kuidas seda teha, saad teada kui teed kaasa järgneva ülesande.

1. Palun mõtle ise või mine lehele: <https://peaasi.ee/moned-soovitused-ja-nipid-enda-abistamiseks/> ja vali sealt käesoleva ja tuleva nädala igaks tööpäevaks üks tegevus, mida teed, et ennast abistada ja oma meelt tervena hoida.
2. Täida all olev tabel või kanna tegevused oma olemasolevasse nädalaplani (päevik, veebikeskkond jne.) Märki juurde ka kellaaeg, mil plaanid tegevust teha.
3. Katseta, kas suudad tegevuste plaanist kinni pidada ning märki järgmise nädala lõpus tabelisse, mis sinu enesetundes muutus peale plaanitud tegevuste järgimist.

Päev	Tegevus	Kellaaeg
Neljapäev, 02.04		
Reede, 03.04		
Esmaspäev, 06.04		
Teisipäev, 07.04		
Kolmapäev, 08.04		
Neljapäev, 09.04		

	Reede, 10.04		
	Enesetunde kokkuvõte		
Võimalikud jätkutegevused ja lisamaterjalid	Erinevate vaimset tervist puudutavate tegevuste ja teemadega saab tutvuda leheküljel: <a href="https://peaasi.ee">https://peaasi.ee</a>		

*\* Tunnikava on loodud selleks, et pakkuda õpetajatele välja erinevaid variante õpilaste aktiivseks kaasamiseks tunni teemasse. Tunnikavas on meetodite osas tihti välja pakutud valikuvariante ja õpetaja teeb ise otsuse, millist meetodit kasutada. Tunnikava ei pea tingimata kasutama.*